

# 健康づくり講座

～効果的に正しく歩く習慣を身につけよう～

日頃の歩行状態を見直して、継続的に運動できる習慣を身につけてみませんか？

初回と3回目にデータで自分の歩き方を確認することができます。

2回目は遠藤地区内のコースを1時間程、軽いウォーキングを行います。

①**1月31日(土)** 10時～11時45分 3階ホール

歩行姿勢測定・握力測定・2回目のマップ説明

②**2月28日(土)** 10時～11時45分

遠藤地区散策 1時間程のウォーキング(雨天は室内運動)

③**3月14日(土)** 10時～11時45分 3階ホール

歩行姿勢測定・握力測定・栄養指導

※3回連続講座です

＊対象：成人 20人

＊参加費：無料

申し込み方法：1月13日(火)～23日(金)まで電話・来訪・

電子申請(右記2次元コード)にて、参加決定の連絡は、

1月26日(月)以降に各自ご連絡します



連絡先：遠藤市民センター 電話86-9611 平日8時30分～17時

(電話・来訪は平日のみの受付になります)

共催：健康づくり課・遠藤市民センター